"Jesús lloró" La Biblia y las emociones humanas

Guía de Estudio de la Biblia
(Lecciones de la Escuela Sabática)

Para adultos

Enero-marzo de 2011

Autor
Julián Melgosa

Colaboradores:
Cheryl Des Jarlais, Janelle Margolís, Alan Hecht, Bettina Krause, Dwain Esmond, Jennifer Schmidt, Dan Solís.

Dirección general
Clifford Goldstein

Dirección editorial
Marcos G. Blanco

Traducción y redacción editorial
Rolando A.Itin

Diseño de tapa
Nelson Espinoza

Ilustraciones
Lars Justinen

CONTENIDO

Introducción. 2
1 Las emociones. 5
2 La provisión divina para la ansiedad. 12
3 El estrés...19
4 Las relaciones. 26
5 La culpa. 33
6 Los buenos pensamientos. 40
7 Esperanza contra la depresión..........................47
8 La resiliencia. 54
9 La estima propia. 61
10 Los celos...68
11 Libertad de adicciones. 75
12 La naturaleza como fuente de salud................82
13 Asociación con Jesús. 89

Las Guías de Estudio de la Biblia son preparadas por la oficina de las Guías de Estudio de la Biblia para Adultos de la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día. La preparación de estas guías ocurre bajo la dirección general de una comisión mundial de evaluación de manuscritos para la Escuela Sabática, cuyos miembros actúan como consultores. Las lecciones publicadas reflejan las sugerencias de la comisión, de modo que no representan exclusivamente la intención del autor de ellas.

Colección Guía de Estudio de la Biblia

GUÍA DE ESTUDIO DE LA BIBLIA PARA LA ESCUELA SABÁTICA EDICIÓN PARA ADULTOS (Sabbath School Lessons), (USPS 308-600). Spanish-language periodical for third quarter, 2010. Volume 115, No. 3. Published quarterly by the Pacific Press® Publishing Association, 1350 North Kings Road, Nampa, ID 83687-3193, U.S.A. Subscription price, $10.00; single copies, $3.99. Periodicals postage paid at Nampa, ID. POSTMASTER: Send address changes to GUÍA DE ESTUDIO DE LA BIBLIA PARA LA ESCUELA SABÁTICA EDICIÓN PARA ADULTOS, P.O. Box 5353, Nampa, ID 83653-5353. Printed in the United States of America.

TEXTO Y DIAGRAMACIÓN: CASA EDITORA SUDAMERICANA.
IMPRESIÓN Y DISTRIBUCIÓN: PACIFIC PRESS® PUBLISHING ASSOCIATION.

DERECHOS RESERVADOS.
COPYRIGHT © 2010, BY PACIFIC PRESS® PUBLISHING ASSOCIATION.
SE PROHÍBE LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE ESTE FOLLETO SIN EL PERMISO DE LOS EDITORES

Jesús lloró

Como seres humanos, somos los más racionales de todos los seres creados del mundo. Por maravillosos que sean, los perros, las ranas, las orugas y los asnos no tienen nuestra capacidad de razonar.

No obstante, aún con todas nuestras capacidades de lógica y racionalidad, también somos seres emocionales. Se podría alegar, justificadamente, que las emociones rigen nuestra vida más de lo que la razón lo hace, o podría hacerlo.

Las emociones son buenas; sin ellas, apenas seríamos humanos. ¿Qué clase de persona no conoce el amor, la compasión, la simpatía, el temor o la tristeza? Los robots son capaces de actuar sin emociones; nosotros jamás podríamos hacerlo.

Por supuesto, viviendo en un mundo de pecado, nuestras emociones a menudo nos generan gran dolor. La enfermedad, la guerra, la pobreza, los desastres naturales, la inseguridad económica, los problemas de familia, ¿cómo no podrían cuasar temor, tristeza y pena, que nos son las familiares?

Consideren, además, ¡las reacciones emocionales que suscitó nuestro mundo sin Jesús! "Jesús lloró" (Juan 11:35). "Entonces [Jesús], mirándolos alrededor con enojo" (Marcos 14:34). "Jesús entonces, al verla llorando, y a los judíos que la acompañaban también llorando, se estremeció en espíritu y se conmovió" (Juan 11:33). "Despreciado y desechado entre los hombres, varón de dolores, experimentado en quebranto" (Isaías 53:3).

En Hebreos se expresa bien esta increíble verdad acerca de nuestro Señor: "Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado" (Hebreos 4:15). Estos son los *sentimientos* de nuestras debilidades y, como todos sabemos, estos pueden ser muy malos.

Tristeza, dolor, pena... no están equivocados, no son pecaminosos. No mostramos falta de fe o de confianza cuando respondemos a los trastornos de la vida con tales emociones. Después de todo, Jesús respondió con emociones.

Hoy, estamos separados por miles de años del "árbol de la vida" (Génesis 2:9). Nuestro ADN se ha debilitado. Somos mercadería dañada y, en oposición a los mitos de la evolución, sólo estamos empeorando.

No es extraño, entonces, que el pecado también haya cobrado su tributo sobre nuestra salud emocional. Muy a menudo, en vez de controlar nuestras emociones, ellas nos controlan a nosotros, aún hasta el punto de impulsarnos a tomar decisiones radicalmente equivocadas, que nos producen todavía más dolor y pena. Afortunadamente, no siempre debe ser así. El Señor tiene algo mejor para nosotros.

Las lecciones de este trimestre consideran las emociones humanas y nos presentan principios bíblicos acerca de la manera en que podemos comprender nuestras emociones y buscan el poder de Dios para ponerlas bajo su amante soberanía. Consderaremos personajes bíblicos, concentrándonos en sus reacciones emocionales a lo que les sucedía, cosas buenas o malas, y nos haremos esta importante pregunta: ¿Qué podemos aprender de sus experiencias que nos pueda ayudar con las nuestras?

Por supuesto, algunas personas -especialmente aquellos cuyos problemas emocionales son causados por problemas físicos, tales como un desequilibrio químico- necesitan ayuda profesional cuando está disponible, aunque en ninguna situación deberíamos limitar el potencial de Dios de traer salud de la vida de cualquier persona.

Es nuestra oración que las lecciones de este trimestre, en el contexto de comprender nuestras emociones, nos ayuden a buscar al Señor, quien nos ha otorgado la mayor emoción de todas: el amor. Finalmente, sin importar nuestros altibajos emocionales, que podamos aprender a solazarnos en ese amor especialmente cuando estemos "abajo" y, entonces, que por la gracia de Dios reflejemos ese amor a otros. Porque, al fin, no importa cuáles sean nuestras tristezas, "el amor nunca deja de ser" (1 Corintios 13:8)

El Dr. Julián Melgosa es decano de la Escuela de Educación y Psicología de la Universidad de Walla Walla, Estado de Washington, Estados Unidos.

CLAVE DE ABREVIATURAS

BJ	*Biblia de Jerusalén*
BTS	*Bible Training School* (1915)
CC	*El camino a Cristo*
DTG	*El Deseado de todas las gentes*
EJ	*Exaltad a Jesús*
HAd	*El hogar adventista*
HAp	*Los hechos de los apóstoles*
LUH	*Lake Union Herald*
MC	*El ministerio de curación*
MCP	*Mente, carácter y personalidad,* 2 tomos
NVI	*La Biblia,* Nueva versión internacional
OE	*Obreros evangélicos*
PE	*Primeros escritos*
PP	*Patriarcas y profetas*
PR	*Profetas y reyes*
PVGM	*Palabras de vida del gran Maestro*
R&H	*Review and Herald* [*Revista Adventista*, en inglés]
SP	*Spirit of Prophecy,* 3 tomos.
ST	*Signs of the Times* [*Señales de los tiempos,* en inglés]
T	*Testimonies for the Church,* 9 tomos.

BIBLIOGRAFÍA

Dean, Josh, "Dan Buettner's Search for the Fountain of Youth" *The Longevity Expedition, Adventure*, junio/julio de 2009.

Foster, Richard, *Celebration of Discipline,* San Francisco: Harper San Francisco, 1997.

Pfandl, Gerard. *Some Thoughts on Original Sin* [en línea]. Disponible en http://www.adventistbiblicalresearch.org/documents/sinoriginal-web.pdf

Soebrook, John, "Suffering Souls: The Search ofr the Roots of Psychopathy", *New Yorker*, 10 de noviembre de 2008.